

**PENGARUH TERAPI WUDHU SEBELUM TIDUR
TERHADAP TINGKAT INSOMNIA
PADA LANJAT USIA DI PSTW
UNIT BUDHI LUHUR
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh:
DIAN ADI SAPUTRO
201110201015**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH
YOGYAKARTA
2015**

**PENGARUH TERAPI WUDHU SEBELUM TIDUR
TERHADAP TINGKAT INSOMNIA
PADA LANJAT USIA DI PSTW
UNIT BUDHI LUHUR
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan
Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun Oleh:
DIAN ADI SAPUTRO
201110201015**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH
YOGYAKARTA
2015**

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH TERAPI WUDHU SEBELUM TIDUR TERHADAP TINGKAT INSOMNIA PADA LANJAT USIA DI PSTW UNIT BUDHI LUHUR YOGYAKARTA

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun Oleh :
DIAN ADI SAPUTRO**

Telah Disetujui pada tanggal : *10 JULI 2018*

Pembimbing



Ns. Tiwi Sudyasih, M.Kep.

PENGARUH TERAPI WUDHU SEBELUM TIDUR TERHADAP TINGKAT INSOMNIA PADA LANJUT USIA DI PSTW UNIT BUDHI LUHUR YOGYAKARTA¹

Dian Adi Saputro², Tiwi Sudyasih³
STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta
E-mail : dianadisaputro08@gmail.com

Abstract : The research was *Pre experiment* with *Non-equivalent control group* design. The samples were taken by using *Purposive Sampling* with 10 respondents for experiment and control group as the samples. The data were collected through *KSPBJ Insomnia Rating Scale* questionnaire. The data analysis used *independent sample t-test* statistical test. Based on *independent sample t-test* statistical test the $p = 0,000$ ($p < 0,05$) with significance rate of 0,05 and thus, H_a was accepted and H_o was rejected. This means that there is influence of wudhu therapy before sleep over insomnia on elderly at Budhi Luhur retirement house of Yogyakarta. Wudhu therapy influences the decreasing level of insomnia in elderly. Wudhu therapy is suggested to solve sleeping disorder on elderly and becomes reference in elderly health improvement especially elderly with insomnia.

Keywords : Elderly, Insomnia, Wudhu Therapy

Abstrak : Jenis penelitian *Pre Eksperimen* dengan menggunakan rancangan *Non equivalent Control Group*. Pengambilan sampel dengan menggunakan rancangan *Purposive Sampling* dengan subyek penelitian yaitu 10 responden untuk masing-masing kelompok eksperimen dan kontrol. Metode pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner *KSPBJ Insomnia Rating Scale*. Analisa data menggunakan uji statistic *independent sample t-test*. Berdasarkan uji statistik *Independent Sample t-test* didapatkan hasil nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), dengan taraf signifikansi sebesar 0,05, sehingga H_a diterima dan H_o ditolak artinya terdapat pengaruh pemberian terapi wudhu terhadap tingkat insomnia pada usia lanjut di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur. Terapi wudhu berpengaruh terhadap penurunan tingkat insomnia pada lanjut usia. Oleh sebab itu disarankan kepada lansia untuk dapat mengatasi insomnia dengan terapi wudhu dan sebagai acuan dalam upaya peningkatan kesehatan usia lanjut khususnya usia lanjut yang mengalami insomnia.

Kata Kunci : Usia Lanjut, Insomnia, Terapi Wudhu

PENDAHULUAN

Setiap manusia pasti mengalami serangkaian proses, salah satunya adalah proses menua. Proses menua yaitu bagian dari proses tumbuh kembang. Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa, dan akhirnya menjadi tua. Proses penuaan (*aging process*) merupakan suatu proses yang alami ditandai dengan adanya penurunan atau perubahan kondisi fisik, psikologis maupun sosial dalam interaksi dengan orang lain. Proses menua akan terjadi terus menerus secara alami mulai dari lahir sampai menjadi tua. Proses menua bukan suatu penyakit tetapi merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan internal dan eksternal tubuh (Miller, 2004).

Pengaruh dari proses menua menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik, mental, maupun sosial ekonomi yang akan menyebabkan berbagai gangguan psikologis. Lanjut usia lebih rentan terkena berbagai penyakit karena semakin bertambahnya usia maka akan mengalami penurunan fungsi organ. Penurunan kondisi fisik ini yang mempengaruhi kondisi mental dan psikologis pada lanjut usia. Masalah mental pada lanjut usia biasanya disebabkan oleh faktor kesepian, ketergantungan, dan kurang percaya diri, hingga dapat menyebabkan lanjut usia menjadi depresi, cemas, dan stress. Hal ini yang dapat memicu lanjut usia mengalami gangguan pada pola tidurnya (Mickey, 2006).

Tidur merupakan kebutuhan fisik selain makan dan minum. Tidur diperlukan untuk mengembalikan fungsi normal tubuh, selama proses tidur terjadi penurunan proses metabolisme serta perbaikan fungsi kognitif dan emosi. Dengan adanya gangguan pada tidur, maka akan berdampak pada kesehatan tubuh terutama pada lanjut usia. Salah satu gangguan tidur ini adalah insomnia.

Insomnia adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan memulai tidur (jatuh tidur) sulit mempertahankan keadaan tidur dan bangun terlalu pagi (Lumbantobing, 2004)

Kasus terjadinya insomnia pada lanjut usia maka akan membawa dampak yang serius pada lanjut usia itu sendiri, seperti mengantuk berlebihan pada waktu siang hari, gangguan atensi dan memori, mood depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, emosi menjadi tidak stabil, tubuh dan wajah kurang segar, dan penurunan kualitas hidup. Dampak ini dapat merugikan sekali bagi lanjut usia, terutama untuk kesehatan psikis, kehidupan dalam bermasyarakat, dan financial. Secara fisiologis jika seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup untuk mempertahankan kesehatan tubuh, dapat terjadi efek-efek seperti pelupa, konfusi dan terutama jika deprivasi tidur terjadi untuk waktu yang lama (Mickey, 2006).

Penanganan yang dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur atau insomnia ini tidak hanya dapat dilakukan dengan penanganan farmakologi saja seperti pemberian obat, tetapi ada beberapa cara mengatasi gangguan tidur dengan non farmakologi seperti misalnya: terapi musik, aromaterapi herbal lavender, senam lansia, senam yoga, pijat refleksi, dan masih banyak lagi. Terapi yang paling sesuai atau paling efisien dan mudah dilakukan untuk lanjut usia dengan insomnia adalah dengan terapi spiritual (Wudhu).

Terapi wudhu merupakan terapi dengan pendekatan terhadap kepercayaan yang dianut oleh klien. Banyak orang belum mengetahui manfaat dari terapi wudhu, dimana orang-orang sering melakukan kegiatan ini. Wudhu memiliki banyak manfaat kesehatan seperti yang telah dilakukan Dr Ahmad Syauqy, peneliti bidang penderita penyakit dalam dan penyakit jantung dari London mengatakan “para pakar kedokteran telah menyimpulkan bahwa memasukkan anggota tubuh ke dalam air akan mengembalikan tubuh yang lemah menjadi kuat, mengurangi kekejangan pada syaraf dan otot menormalkan denyut jantung, kecemasan dan insomnia (susah tidur)”. Pakar syaraf (neurologis) telah membuktikan bahwa dengan air wudhu yang mendinginkan ujung-ujung syaraf jari-jari tangan dan jari-jari kaki berguna untuk memantapkan konsentrasi pikiran dan menjadi rileks (Akrom, 2010).

Terapi wudhu merupakan salah satu metode relaksasi yang mudah dilakukan oleh lanjut usia karena setiap saat melakukan ibadah sholat pasti melakukan hal ini. Wudhu pada hakikatnya bukan saja sebagai sarana pembersihan diri tapi juga memberikan terapi yang luar biasa bagi ketenangan jiwa. Percikan air wudhu pada beberapa anggota tubuh menghadirkan rasa damai dan tentram. Sehingga pikiran akan tunduk dengan rasa damai sehingga ia menjadi rileks. Sehingga dapat memberikan ketenangan jiwa dan kenyamanan sebelum tidur sehingga usia lanjut akan mudah untuk masuk kondisi tidur (Ali, 2009).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 22 Oktober 2014 di PSTW Yogyakarta unit Budhi Luhur Kasongan, Bantul, didapatkan data bahwa terdapat 88 lanjut usia, 55 perempuan dan 33 laki-laki. Dari 88 penghuni PSTW 76 diantaranya beragama islam dan bisa melakukan aktivitas secara mandiri. Setelah dilakukan wawancara langsung terhadap petugas poliklinik, didapatkan data yaitu dari 88 lanjut usia yang tinggal 38 diantaranya mengalami insomnia dengan gejala sering terbangun pada malam hari dan sulit untuk memulai tidur kembali.

Berdasarkan permasalahan insomnia di atas, sampai saat ini PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur, belum pernah dilakukan penelitian mengenai terapi wudhu untuk mengatasi insomnia, karena mayoritas penghuni PSTW Budhi Luhur beragama Islam sehingga peneliti ingin mencoba melakukan penelitian tersebut guna mengetahui sejauh mana pengaruh pemberian terapi wudhu yang diberikan pada kelompok lanjut usia dengan insomnia sebagai solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **“Pengaruh Terapi wudhu sebelum tidur terhadap tingkat insomnia pada lanjut usia di PSTW Yogyakarta Unit Budhi Luhur”**.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen, yaitu untuk menilai pengaruh terapi wudhu terhadap tingkat insomnia pada lanjut usia. Desain penelitian ini menggunakan rancangan Eksperimen Semu (*Quasi Eksperiment*) dengan *Non-Equivalent Control Group*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua usia lanjut berusia 60 tahun lebih yang mengalami insomnia sejumlah 38 orang yang tinggal di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur. Jumlah sampel dalam penelitian eksperimen sederhana adalah 10-20 responden. Maka sampel pada penelitian ini 20 lanjut usia yang mengalami insomnia terdiri dari 10 kelompok eksperimen dan 10 kelompok kontrol.

Pengendalian variabel pengganggu berupa penyakit fisik dikendalikan dengan cara mengambil responden yang tidak mengalami penyakit fisik antara lain jantung, sesak nafas, hipertensi dan stroke, sedangkan obat dikendalikan dengan mengambil responden yang tidak mengkonsumsi obat-obatan yang dapat mempengaruhi pola tidur. Stress emosional dikendalikan dengan mengambil responden yang tidak mengalami stress emosional yang berat. Dalam penelitian ini didapatkan homogenitas usia yang dikendalikan dengan mengambil responden yang memiliki usia 60 tahun ke atas.

Lingkungan dikendalikan karena adalah homogen. Sehingga dapat disimpulkan bahwa factor lingkungan antara kelompok eksperimen dan kontrol cenderung tidak menimbulkan perbedaan.

(tingkat insomnia sedang-rendah). Pengukuran insomnia dilakukan sebelum intervensi terapi wudhu diberikan. Insomnia pada lanjut usia diukur dengan questioner KSPBJ Insomnia Rating scale

Pemberian terapi wudhu dalam penelitian ini diharapkan dapat mengurangi tingkat insomnia. Penelitian ini dilakukan dengan metode kuesioner KSPBJ *Insomnia Rating Scal* dan pengkajian tentang skala insomnia dengan tujuan agar dapat mengetahui skala insomnia pada responden.

Alat pengumpulan data dengan cara menjelaskan kepada pasien bahwa dalam pengukuran skala insomnia terdapat angka / nilai 0-24. Dengan menggunakan KSPB *Insomnia Rating Scale* responden mampu menggambarkan tingkat insomnia yang dialami lebih spesifik dan terukur.

Dari data yang diperoleh dilakukan uji normalitas data yaitu dengan uji *Shapiro-wilk*. Apabila data terdistribusi normal maka akan dilakukan analisa data dengan menggunakan uji statistik para metris *Independent Sampel T-Test* atau uji beda untuk dua kelompok saling bebas yaitu untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel independent untuk mengukur nilai rata-rata dari perlakuan yang ada, atau dalam bentuk rancangan kasus kontrol, dimana untuk menguji suatu perlakuan (eksperimen) yang dibandingkan dengan kontrol dimana antara satu kelompok dan kelompok lainnya tidak saling berhubungan dan berskala interval (Riwidikdo, 2009).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Berdasarkan Usia

No	Usia	Kelompok			
		ekperimen		kontrol	
		F	%	F	%
1	60-74	7	70%	6	60%
2	75-90	3	30%	4	40%

Dari tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa usia responden pada kelompok kontrol paling banyak berusia 60-74 tahun sebanyak 7 responden 70%. Responden yang paling sedikit berusia 75-90 tahun sebanyak 3 responden 30%. Sedangkan pada kelompok eksperimen dapat diketahui usia responden yang paling banyak berusia 60-74 tahun sebanyak 6 responden 60%. Responden yang paling sedikit berusia 75-90 tahun sebanyak 4 responden 40%.

Tabel 2. Karakteristik Responden Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Kelompok			
		eksperimen		kontrol	
		F	%	F	%
1	Laki-laki	2	20%	4	40%
2	Perempuan	8	80%	6	60%

Dari tabel 2 dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan Jenis kelamin, responden paling banyak pada kelompok eksperimen adalah perempuan sebanyak 8 responden 80%, responden yang paling sedikit adalah laki-laki yaitu 2 responden 20%. Sedangkan pada kelompok kontrol jenis kelamin responden yang paling banyak yaitu

perempuan yaitu 6 responden 60% dan responden yang paling sedikit laki-laki sebanyak 4 responden 40%.

Tabel 3. Karakteristik Responden Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Berdasarkan Tingkat Pendidikan

No	Kecemasan	Kelompok			
		Eksperimen		kontrol	
		F	%	F	%
1	Tidak sekolah	3	30%	3	30%
2	SD	3	30%	4	40%
3	SMP	2	20%	2	20%
4	SMA	2	20%	1	10%

Dari tabel 3 dapat diketahui responden pada kelompok eksperimen paling banyak berpendidikan SD dan tidak sekolah masing-masing terdiri dari 3 responden 30%. Sedangkan responden yang paling sedikit berpendidikan SMP dan SMA yaitu 2 orang responden 20%.. pada kelompok kontrol paling banyak SD yaitu 4 orang 40% sedangkan yang paling sedikit berpendidikan SMA yaitu 1 orang 10%.

Tabel 4. Hasil analisa *Uji t-test* pada kelompok kontrol

Variabel	N	Signifikan	Keterangan
Tingkat insomnia <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok kontrol	10	0,610	Tidak signifikan

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui nilai signifikan yang diperoleh adalah 0.610. nilai signifikan yang diperoleh lebih besar dari 0,05, sehingga H_a ditolak dan H_o diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh terapi wudhu pada kelompok kontrol terhadap tingkat insomnia pada lansia di PSTW Budhi Luhur Yogyakarta.

Tabel 5. Hasil analisa *Uji t-test* pada kelompok eksperimen

Variabel	N	Signifikan	Keterangan
Tingkat insomnia sebelum dan setelah terapi wudhu pada kelompok eksperimen	10	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,000. Nilai signifikan yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 sehingga H_a diterima dan H_o ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi wudhu sebelum tidur terhadap tingkat insomnia pada lanjut usia.

Tabel 4. Hasil Analisis uji independent *t-test* setelah Pemberian terapi wudhu sebelum tidur

Status	N	Mean	Std Deviation	P. Value
Tidak diberi terapi wudhu	10	15.20	3.084	0.006
Diberi terapi wudhu	10	10.70	3.401	

Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,006. Nilai signifikan yang diperoleh lebih kecil dari 0,05, sehingga H_a diterima dan H_o ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat insomnia setelah pemberian terapi wudhu antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen.

Insomnia sebelum dan sesudah dilakukan terapi wudhu pada lanjut usia di PSTW Budhu Luhur Yogyakarta

Menurut hasil penelitian yang saya lakukan pada 2 - 8 Maret 2015 menerangkan bahwa terdapat pengaruh terapi wudhu sebelum tidur terhadap tingkat insomnia pada lanjut usia di PSTW Budhi Luhur Yogyakarta. Adanya pengaruh tersebut dapat dilihat dari adanya perubahan tingkat insomnia pada lansia pada saat sebelum dan sesudah diberikan terapi wudhu.

Pada penelitian yang saya lakukan didapatkan hasil, pada kelompok kontrol sebagian besar tidak terjadi penurunan dan ada 1 responden yang mengalami peningkatan dan frekuensi terbanyak pada kategori insomnia sedang untuk kelompok kontrol berjumlah 6 responden. Sedangkan pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa hasil *pre test* menjelaskan seluruh responden mengalami insomnia baik rendah, sedang maupun tinggi. Setelah *pre test* dilakukan, responden diberikan terapi wudhu selama 7hari. Setelah 7hari terapi diberikan pada responden kelompok eksperimen kemudian dilakukan post test untuk melihat kembali tingkat insomnia yang terjadi. Hasil *post test* menyatakan bahwa terjadi penurunan insomnia pada responden. Nilai yang diperoleh setelah diberikan terapi wudhu selama 7hari adalah tidak insomnia 1 responden (10%), insomnia rendah 5 responden (50%) dan insomnia sedang 4 responden (40%). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi wudhu sebelum tidur terhadap tingkat insomnia pada lanjut usia tersebut.

Wudhu adalah bersuci dengan menggunakan air, diawali dengan niat, berkumur, membasuh muka, mengusap kepala, kedua tangan, kedua kaki, sampai diatas mata kaki. Wudhu menjaga seorang muslim agar tetap bersih. Selain itu wudhu juga memberi manfaat yang besar terhadap tubuh. Karena dengan berwudhu dapat meningkatkan tekanan darah,

menambah gerakan jantung, mengaktifkan pertukaran sirkulasi dalam tubuh, menambah kadar oksigen, serta memperbanyak kadar CO₂ (Carbondioksida) yang keluar. Membasuh bagian luar tubuh akan memperlancar BAK, mengaktifkan pencernaan, menambah nafsu makan, merangsang otot kulit dan otot sendi (Handoko, 2009).

Telah diuraikan bahwa terapi wudhu berpengaruh terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia. Berdasarkan data penelitian dapat kita ketahui bahwa semua responden pada kelompok eksperimen sebelum diberikan terapi wudhu diketahui semua responden mengalami insomnia. Namun setelah diberikan terapi wudhu sebelum tidur selama 7 hari didapatkan hasil bahwa semua responden mengalami penurunan, frekuensi terbanyak pada kategori insomnia sedang tapi dari 10 responden semua mengalami penurunan tingkat insomnia, jadi dapat diambil kesimpulan bahwa setelah diberikan terapi wudhu pada kelompok eksperimen tingkat insomnia pada lansia menurun.

Hal ini menunjukkan adanya pengaruh pemberian terapi wudhu yang dapat dilihat dari adanya peningkatan, dimana responden kelompok eksperimen yang sebelumnya semua mengalami insomnia, setelah diberikan intervensi berupa terapi wudhu terjadi penurunan insomnia. Sehingga pemberian terapi wudhu ini sangat bermanfaat untuk usia lanjut yang mengalami insomnia karena tidak memiliki resiko yang tinggi untuk dilakukan.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh terapi wudhu sebelum tidur terhadap tingkat insomnia pada lanjut usia di PSTW Budhi Luhur Yogyakarta. Berdasarkan tabel 4.11 Menunjukkan bahwa nilai $p = 0,000$, hasil analisa data dengan uji statistic *t-test* didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga H_a diterima dan H_o ditolak artinya terdapat pengaruh pemberian terapi wudhu terhadap tingkat insomnia pada lanjut usia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Purwaningsih (2010) yang berjudul pengaruh terapi wudhu sebelum tidur terhadap kejadian insomnia jangka pendek pada usia lanjut di PSTW Budhi Dharma Ponggalan Yogyakarta. Selain itu, menurut pendapat yang disampaikan Purwanto (2008), ketika seorang mengalami gangguan tidur maka ada ketegangan pada otak dan otot sehingga dengan tehnik relaksasi terapi wudhu secara otomatis percikan air dan gosokan kebagian tubuh secara otomatis ketegangan berkurang sehingga seseorang akan mudah untuk masuk ke kondisi tidur. Maka dianjurkan terapi wudhu dilakukan pada lansia untuk mengurangi ketegangan sehingga lansia terhindar dari masalah insomnia.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang saya lakukan di PSTW Budhi Luhur Yogyakarta pada bulan Maret 2015, dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat insomnia pada kelompok eksperimen sebelum dilakukan terapi wudhu menunjukkan insomnia terbagi menjadi 3 kategori yaitu rendah sebanyak 2 responden (20%), sedang 6 responden (60%) dan tinggi ada 2 responden (20%) demikian juga pada kelompok kontrol menunjukkan insomnia menjadi 3 kategori yaitu rendah 3 responden (30%), sedang 6 responden (60%) dan tinggi 1 responden (10%).
2. Tingkat insomnia pada kelompok eksperimen setelah dilakukan terapi wudhu sebagian besar mengalami penurunan insomnia secara menyeluruh meskipun belum seluruhnya hilang, terbagi menjadi 3 kategori yaitu tidak insomnia sebanyak 1 responden (10%), rendah sebanyak 5 responden (50%), dan sedang sebanyak 4 responden (40%).
3. Tingkat insomnia pada kelompok kontrol tidak ada pengaruh terapi wudhu. Sebagian responden mengungkapkan bahwa mereka tetap mengalami kesulitan untuk memulai tidur. Karena pada kelompok kontrol peneliti tidak memberikan intervensi terapi wudhu.

4. Terapi wudhu ada pengaruh positif pada kelompok yang diberi terapi wudhu terhadap penurunan tingkat insomnia pada lanjut usia di PSTW Budhi Luhur Yogyakarta secara bermakna sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

SARAN

1. Bagi pemimpin PSTW Budhi Luhur

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam upaya meningkatkan kesehatan lanjut usia khususnya lansia yang mengalami insomnia.

2. Bagi lanjut usia

Berdasarkan hasil penelitian diharapkan responden dapat melanjutkan terapi wudhu sebelum tidur secara mandiri untuk mengatasi gangguan insomnia yang dialami pada lanjut usia

3. Bagi perawat

Sebagai bahan masukan bagi perawat dalam rangka meningkatkan mutu pelayanan khususnya pada lansia yang mengalami insomnia, dan sebagai alternative untuk mengatasi insomnia pada lanjut usia.

4. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Melakukan penelitian mengenai terapi wudhu terhadap insomnia pada kelompok selain lanjut usia
- b. Melakukan penelitian mengenai terapi wudhu untuk masalah kesehatan selain insomnia, seperti stress, depresi, demensia.
- c. Melakukan penelitian lanjutan tentang cara mengatasi insomnia dengan teknik yang lain.
- d. Melakukan penelitian selain di PSTW dan melibatkan keluarga sehingga bisa lebih akurat dalam memberikan intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

Akrom, M.(2010). *Terapi Wudhu Sempurna Sholat, Bersihkan Penyakit*. Yogyakarta: Mutiara Media.

Ali, M. (2009). *Manfaat Wudhu dalam* <http://deblizute.wordpress.com>. Diakses 10 Desember 2014

Lumbantobing.(2004). *Gangguan Tidur*. Jakarta: FKUI.

Mickey, Stanly. (2006). *Buku ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: ECG.

Miller A, Carol.(2004). *Nurshing For Wellness In Older Adults Fifth Edition*, Wolters Kluwer, Lippincott Williams & Wilkins.

Handoko, P.(2009). *Terapi Air dalam* <http://terapi-air.html>,

Purwaningsih, Y.(2010). *Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur terhadap Kejadian Insomnia jangkpendek pada usia lanjut di PSTW Budhi Dharma Ponggalan Yogyakarta*. Skripsi tidak dipublikasikan, PSIK STIKES 'Aisyiyah : Yogyakarta